

Rubrik: **3: Salate**

3. Ed. – 22.9.2004

R 146

Zutaten:

Für 4 Portionen

1/1 Ds.	Grüne Bohnen aus der Dose, ganz + fein ¹⁾ ²⁾
4 EL	Essig 5 %
1,5 TL	Meersalz
1 ml	Weißer Pfeffer, gem.
1,5 TL	Zucker
1 TL	Bohnenkraut, getr.
4 EL	Speise-ÖL, z. B. LIVIO (Sonnenblumenöl)
75 g	Zwiebeln, gewürfelt
4 TL	Glatte Petersilie, gehackt (etwa 1 Bund)
4 EL	Bohnenwasser aus der Dose

Zubereitung:

1. In einer Salatschüssel aus Essig, Salz, Pfeffer, Zucker, getrocknetem Bohnenkraut und Öl eine cremige Salatsauce rühren.
2. Die gewürfelten Zwiebeln, gehackte Petersilie und das Bohnenwasser zufügen. Alles gut vermischen.
3. Das restliche Bohnenwasser aus der Dose wegschütten und dabei die Grünen Bohnen gut abtropfen lassen. ³⁾
4. Dann die Bohnen mit der Salatsauce vorsichtig vermengen. Pikant abschmecken.
5. Der Bohnensalat muß mindestens 1 Stunde durchziehen – am besten im Kühlschrank.

Dieser einfache und schnell zuzubereitende Salat paßt zu vielen Gerichten. Besonders gehört er aber in dieser Rezeptur zu Mutters (Emilie Dittberner, geb. 1912) Lieblingsessen „Grillrippchen“ (Rezept 161).

Ein Bohnensalat mit Pfiff

Eine besonders pikante Variante eines Grünen Bohnensalats ergab sich 1965 zufällig beim Experimentieren mit der französischen Sauce Vinaigrette spéciale (Rezept 5). Und das geht so:

An die nach dem Rezept 5 zubereiteten Salatsauce rührt man noch 2 EL HEINZ Tomato-Ketchup und fügt dann die abgetropften Grünen Bohnen einer 1/1 Dose zu. Hier kommt aber kein Bohnenwasser an den Salat. Alles vorsichtig vermengen, so daß die ganzen Bohnen nicht zerbrechen. 30 Minuten ziehen lassen. Bon appétit!

Anmerkungen:

- 1) Auch frische oder tiefgefrorene Grüne Bohnen können zum Salat verwendet werden. Diese müssen vorher wie im Rezept 156 notiert ausreichend weich gekocht werden.
- 2) Gute Grüne Bohnen gibt es von: BONDUELLE.
- 3) Bewährt hat sich: Öffnet man die Dose mit dem Dosenöffner nicht vollständig (etwa 1 cm des Deckels stehen lassen), dann kann man leicht das Gemüsewasser abgießen, ohne daß der Inhalt aus der Dose rutscht. So erspart man sich den Durchschlag + Topf zum Abtropfen.

Quelle: Selbst erprobt. Das Ergebnis meiner Bemühungen, Rezepte aus meiner Kindheit nach dem Geschmack zu rekonstruieren.
Notiert: AUG.1982 + 17.1.1988